În adâncurile pădurii se ascunde un secret vechi de secole. O comoară pierdută, uitată de timp. Legendele spun că cine o descoperă va avea puterea de a schimba lumea. Călătorul curajos care îndrăzneşte să se aventureze în tenebrele pădurii va fi pus la încercare în moduri neaşteptate. Doar cei cu inima curată şi sufletul puternic vor reuşi să dezlege misterul şi să afle adevărul ascuns de atâta vreme. Eşti pregătit să îţi pui curajul la încercare şi să descoperi secretul antic al pădurii?

„... spune exact cum să schimbi fizic şi mental procesul de îmbătrânire...”

Lectură interesantă. „Lunar pentru întreaga viaţă”. Scrisă cu un sentiment de anticipare fără suflare... Cartea poate fi citită dintr-o singură şedinţă, un preţ mic de plătit pentru Fântâna Tineretului.

Revista Body Mind Spirit. Peter Kelder. Dacă aveţi peste 35 de ani, trebuie să citiţi...

SECRETUL ANTIC AL TINEREȚII

În adâncurile pădurii se ascunde un secret vechi de secole. O comoară pierdută, uitată de timp. Cei curajoşi care îndrăznesc să se aventureze în aceste locuri vor fi răsplătiţi cu cunoştinţe străvechi şi puteri neobişnuite. Dar atenţie, căci tainele ascunse pot fi periculoase pentru cei nepregătiţi. Numai cei cu inima curată şi mintea limpede vor putea descoperi adevărul

din spatele misterului. Eşti pregătit să afli secretul antic al pădurii?

...povestea unui om care se aventura în îndepărtatul şi misteriosul Himalaya pentru a descoperi secretul veacurilor: miraculoasa „Fântână a Tinereţii" a legendei.

O călătorie la o mănăstire ascunsă în adâncul Tibetului interzis îţi va împărtăşi secretul tinereţii şi al întineririi de durată: cinci rituri străvechi, uşor de îndeplinit, dar suficient de puternice pentru a-ţi schimba viaţa pentru totdeauna.

O carte captivantă, mistică şi de neuitat, spre deosebire de oricare ai citit vreodată.

Secretul antic al Fântânii Tinereţii

Noua ediţie revizuită a unei cărţi de Peter Kelder

HARBOR PRESS, Inc.

Secretul străvechi al fântânii tinereţii.
Ed. rev. din: Ochiul revelaţiei. C.I. 1939 Exerciţiu. 2. Longevitatea. 3. Întinerire.

Medicină tibetană. I. Kelder, Peter. Ochiul revelaţiei. II. Titlu.
RA781.K36 1985 613.7'1 85-30517 ISBN 0-936197-25-0 Notă importantă: Declaraţiile cuprinse în această carte reprezintă opiniile autorului, care nu este medic. În unele cazuri, aceste opinii pot fi contrare celor ale profesiei medicale şi se pot baza pe experienţe care nu sunt reprezentative pentru rezultatele la care se poate aştepta alţii. Cititorul nu trebuie să încerce autodiagnosticarea de niciun fel şi să nu înceapă niciun program de exerciţii fizice, regim alimentar sau autotratament de orice fel fără supravegherea unui medic competent. Editorul, editorii săi şi angajaţii săi declină orice răspundere, pierdere sau risc suportat direct sau indirect ca urmare a utilizării şi aplicării oricărui conţinut al acestei cărţi.

SECRETUL VECHE AL FÂNTÂNII TINERETULUI Copyright © 1985 de Harbour Press Copyright © 1989 de Harbour Press, Inc.

Toate drepturile rezervate.
Tipărit în Statele Unite ale Americii 20 19 18 17 16 15. Publicat de: Harbour Press, Inc.

PO Box 1656 Gig Harbor, WA 98335 Cuvânt înainte Această cărticică minunat de simplă nu este pentru toată lumea. Ar trebui să o citiţi numai dacă puteţi accepta noţiunea absurdă că îmbătrânirea poate fi inversată. Ar trebui să o citiţi numai dacă îndrăzniţi să credeţi că „Fântâna Tineretului" există cu adevărat. Dacă te agăţi cu încăpăţânare de ideea predominantă că astfel de lucruri sunt imposibile, citirea acestei cărţi va fi o pierdere de timp. Dacă, pe de altă parte, poţi accepta că „imposibilul" este într-adevăr la îndemâna ta, atunci eşti pregătit pentru recompense din abundenţă.

Prefaţă

Din câte ştiu, cartea lui Peter Kelder este singura sursă scrisă a informaţiilor nepreţuite pe care le dezvăluie: cinci rituri tibetane antice care deţin cheia tinereţii, sănătăţii şi vitalităţii de durată. Timp de mii de ani, aceste rituri aparent magice au fost învăluite în secret în mănăstiri îndepărtate din Himalaya. Cele cinci rituri au fost aduse pentru prima dată în atenţia lumii occidentale în ediţia originală a cărţii domnului Kelder, publicată cu aproape 50 de ani în urmă. De atunci, cartea şi bogăţia sa extraordinară de informaţii au fost în mare parte pierdute şi uitate. Scopul acestei noi ediţii revizuite este de a aduce mesajul domnului Kelder înapoi în faţa publicului în speranţa că un număr mare de oameni vor fi influenţaţi şi ajutaţi de el.

Este imposibil de spus dacă povestea domnului Kelder despre colonelul Bradford se bazează pe realitate, ficţiune sau o combinaţie a celor două. Dar validitatea mesajului său este incontestabilă. Propria mea experienţă, precum şi scrisorile şi notiţele de la cititori din întreaga lume, demonstrează spre deplina mea satisfacţie că cele cinci rituri chiar funcţionează! Nu pot promite că riturile îţi vor şterge 50 de ani de vârsta ta, te vor transforma peste noapte sau te vor face să trăieşti până la 125. Dar ştiu că ele pot ajuta pe oricine să arate şi să se simtă cu ani mai tânăr şi să dobândească un sentiment mai mare de bunăstare. Dacă efectuaţi ritualurile zilnic, ar trebui să începeţi să observaţi rezultatele în 30 de zile sau mai puţin. În aproximativ zece săptămâni, probabil vei începe să vezi beneficii mai substanţiale. Indiferent de ritmul progresului tău, este întotdeauna un moment palpitant când prietenii încep să comenteze că arăţi mai tânăr şi mai sănătos.

Dacă cele cinci rituri chiar funcţionează, marea întrebare este cum? Cum ar putea exerciţiile simple să aibă un efect atât de profund asupra procesului de îmbătrânire al organismului? Este interesant de observat că explicaţia domnului Kelder, pe care sunteţi pe cale să o citiţi, găseşte un oarecare sprijin în progresele ştiinţifice recente. Fotografia Kirlian, care arată corpul înconjurat de un câmp electric invizibil sau „aura", sugerează într-adevăr că suntem „hrăniţi" cu o formă de energie care pătrunde în univers. De asemenea, este adevărat că aura Kirlian a unei persoane tinere şi sănătoase este diferită de cea a unei persoane în vârstă, nesănătoasă.

De mii de ani, misticii estici au susţinut că corpul are şapte centre energetice principale corespunzătoare celor şapte glande endocrine. Hormonii produşi de aceste glande reglează toate funcţiile noastre corporale. Cercetările medicale au descoperit recent dovezi convingătoare că chiar şi procesul de îmbătrânire este reglat hormonal. Se pare că glanda pituitară începe să producă un „hormon al morţii" la începutul pubertăţii. Acest „hormon al morţii" aparent interferează cu capacitatea celulelor de a utiliza hormoni benefici, cum ar fi hormonul de creştere. Ca urmare, celulele şi organele noastre se deteriorează treptat şi în cele din urmă mor. Cu alte cuvinte, procesul de îmbătrânire îşi asumă efectele.

Dacă cele cinci rituri normalizează într-adevăr dezechilibrul în cei şapte centri energetici ai corpului, aşa cum susţine domnul Kelder, poate că, ca o consecinţă, şi dezechilibrul hormonal este normalizat. Acest lucru ar putea face posibil ca celulele noastre să se reproducă şi să prospere aşa cum făceau când eram foarte tineri. Într-adevăr, am putea să ne vedem şi să simţim că devenim „mai tineri" pe zi ce trece.

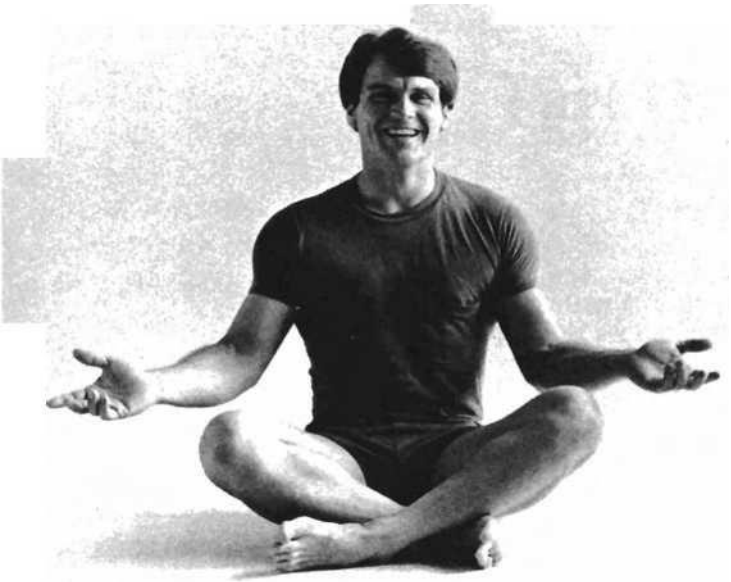
Puteţi fi de acord sau dezacord cu acest punct de vedere. Şi pe măsură ce citiţi această carte, veţi găsi multe alte puncte cu care să fiţi de acord sau dezacord. Dar acest lucru este important: nu permiteţi dezacordurilor să vă distragă atenţia de la problema centrală a cărţii – beneficiile câştigate prin îndeplinirea celor cinci rituri. Există o singură modalitate de a afla dacă cele cinci rituri vă vor funcţiona, şi anume să le încercaţi. Puneţi-le şi oferiţi-le o şansă corectă de a reuşi.

Ca şi în cazul oricărei recompense, beneficiile vor veni doar ca rezultat al efortului tău. Trebuie să fii dispus să investeşti o cantitate mică de timp şi energie pentru a îndeplini cele cinci rituri în fiecare zi. Dacă după câteva săptămâni vă pierdeţi interesul şi le executaţi doar ocazional, nu vă aşteptaţi la cele mai bune rezultate. Din fericire, majoritatea oamenilor găsesc rutina zilnică de a efectua cele cinci rituri nu doar uşoară, ci şi plăcută.

Pe măsură ce citiţi această carte şi începeţi să puneţi cele cinci rituri la lucru pentru dumneavoastră, vă rugăm să ţineţi cont de două lucruri. În primul rând, ştiţi că sunteţi o persoană minunat de specială, care poate vedea dincolo de gândurile şi opiniile limitate ale altora. Dacă nu aţi fi fost, această carte nu v-ar fi atras atenţia. În al doilea rând, ştiţi că meritaţi să aveţi cele mai preţuite dorinţe împlinite, chiar şi dorinţa de tinereţe şi vitalitate reînnoite. Cei care în adâncul lor se văd nedemni şi nemeritori sunt cei care par să nu împărtăşească niciodată recompensele vieţii.

Când îţi ţii mare stima şi când ştii că eşti demn de tot ce poate viaţa oferi, ceea ce faci cu adevărat este să te iubeşti pe tine însuţi. Dragostea de sine vă permite să vă simţiţi bine despre cine şi ce sunteţi, iar acest lucru accelerează foarte mult procesul de reînnoire.

Cei care nu se plac pe ei înşişi sau nu se văd în mod adecvat poartă o povară care nu poate decât să accelereze ravagiile bătrâneţii şi ale stării de sănătate. Cei care se îmbogăţesc cu comoara iubirii de sine fac toate lucrurile posibile.
Eşti un traducător profesionist şi corector de limba română.



Secretul antic al Fântânii Tineretului

Prima parte

Fiecare om doreşte să trăiască mult; dar niciun om nu ar fi bătrân. — Jonathan Swift

Într-o după-amiază din urmă cu câţiva ani, stăteam în parc şi citeam ziarul de după-amiază, când un domn în vârstă s-a apropiat şi s-a aşezat lângă mine. Părea a avea peste 60 de ani, era cenuşiu şi chelie, umerii îi cădeau şi se sprijinea de un baston în timp ce mergea. Nu ştiam că din acel moment, întregul curs al vieţii mele se va schimba pentru totdeauna.

Nu a trecut mult timp până când noi doi am fost implicaţi într-o conversaţie fascinantă. S-a dovedit că bătrânul era un ofiţer pensionar al armatei britanice, care servise şi în corpul diplomatic al Coroanei. Drept urmare, el a călătorit la un moment dat în aproape fiecare colţ al globului. Şi colonelul Bradford, aşa cum îl voi numi - deşi nu este numele lui real - m-a ţinut fermecat cu poveşti extrem de distractive despre aventurile lui.

Când ne-am despărţit, am convenit să ne întâlnim din nou şi, în scurt timp, între noi s-a dezvoltat o prietenie strânsă. Frecvent, ne adunam la el sau la mine pentru discuţii şi conversaţii care durau până târziu în noapte.

Într-una dintre acele ocazii, mi-a devenit clar că colonelul Brad Ford dorea să vorbească despre ceva important, dar din anumite motive era reticent să facă asta. Am încercat să-l liniştesc cu tact, asigurându-l că, dacă ar vrea să-mi spună ce are în gând, l-aş păstra cu stricteţe. Încet la început, apoi cu încredere tot mai mare, a început să vorbească.

În timp ce staţiona în India acum câţiva ani, colonelul Brad Ford intra din când în când în contact cu băştinaşii rătăcitori din regiuni îndepărtate din interior şi auzise multe poveşti fascinante despre viaţa şi obiceiurile lor. O poveste ciudată care i-a atras în mod deosebit interesul a fost repetată de mai multe ori şi întotdeauna de către nativii dintr-un anumit district. Cei din alte raioane păreau să nu fi auzit niciodată de asta.

Era vorba despre un grup de lama sau preoţi tibetani care, conform poveştii, cunoşteau secretul „Fântânii Tinereţii". Timp de mii de ani, acest secret extraordinar a fost transmis de membrii acestei secte particulare. Şi, deşi nu au făcut niciun efort să-l ascundă, mănăstirea lor era atât de îndepărtată şi izolată, încât au fost practic izolaţi de lumea exterioară.

Această mănăstire şi „Fântâna Tineretului" ei deveniseră o legendă pentru băştinaşii care vorbeau despre ea. Au spus poveşti despre bătrâni care şi-au recăpătat în mod misterios sănătatea, puterea şi vigoarea după ce au găsit şi au intrat în mănăstire. Dar nimeni nu părea să ştie locaţia exactă a acestui loc ciudat şi minunat.

La fel ca atâţia alţi bărbaţi, colonelul Bradford îmbătrânise la vârsta de 40 de ani şi de atunci nu mai tânjea. Cu cât auzea mai mult despre această „Fântână a Tineretului" miraculoasă, cu atât se convingea mai mult că un astfel de loc există cu adevărat. A început să adune informaţii despre direcţii, caracterul ţării, climă şi alte date care l-ar putea ajuta să găsească locul. Şi odată ce investigaţia lui a început, colonelul a devenit din ce în ce mai obsedat de dorinţa de a găsi această „fântână a tinereţii".

Dorinţa, mi-a spus el, devenise atât de irezistibilă, încât hotărâse să se întoarcă în India şi să caute cu seriozitate această retragere şi secretul ei al tinereţii de durată. Şi colonelul Bradford m-a întrebat dacă mă alătur lui în căutare.

În mod normal, aş fi fost primul care să fie sceptic faţă de o astfel de poveste puţin probabilă. Dar colonelul a fost complet

sincer. Şi cu cât îmi spunea mai mult despre această „Fântână a Tineretului”, cu atât mă convingeam mai mult că ar putea fi adevărat. Pentru o vreme, am fost tentat să mă alătur căutărilor colonelului. Dar, pe măsură ce am început să iau în considerare aspectele practice, în cele din urmă m-am luat de partea raţiunii şi m-am hotărât împotriva ei.

De îndată ce a plecat colonelul Bradford, am început să mă îndoiesc dacă luasem decizia corectă. Trebuie să mă liniştesc, m-am gândit că poate este o greşeală să vrei să învingi îmbătrânirea. Poate că ar trebui să ne resemnăm cu toţii să îmbătrânim cu graţie şi să nu cerem de la viaţă mai mult decât se aşteaptă alţii.

Cu toate acestea, în fundul minţii mele a rămas posibilitatea obsedantă: o „Fântână a Tinereţii”. Ce idee palpitantă! De dragul lui, am sperat că colonelul o va putea găsi.

Urechile mele au trecut, iar în tumultul zilnic al afacerilor, colonelul Bradford şi „Shangri-La”-ul său s-au estompat în memoria mea. Apoi, într-o seară, când m-am întors acasă, am găsit o scrisoare scrisă de mâna colonelului. Am deschis-o repede şi am citit un mesaj care părea să fie scris cu o disperare veselă. Colonelul spunea că, în ciuda întârzierilor frustrante şi a eşecurilor, el credea că era pe punctul de a găsi „Fântâna Tineretului”. Nu a dat nicio adresă, dar am fost uşurat să aflu că colonelul încă mai era în viaţă.

Au mai trecut multe luni până când am auzit din nou de el.

Când a sosit în sfârşit a doua scrisoare, aproape că mi-au tremurat mâinile când am deschis-o. Pentru o clipă nu mi-a venit să cred conţinutul ei. Vestea a fost mai bună decât aş fi putut spera. Colonelul nu numai că găsise „Fântâna tinereţii", ci şi o aducea înapoi în Statele Unite cu el şi avea să sosească cândva în următoarele două luni.

Trecuseră patru ani de când îl văzusem ultima oară pe vechiul meu prieten. Şi am început să mă întreb cum s-ar fi putut schimba el în acea perioadă de timp. Oare această „Fântână a Tineretului" i-a permis să oprească ceasul înainte de înaintarea în vârstă? Ar arăta ca atunci când l-am văzut ultima oară sau ar părea că are doar un an mai în vârstă în loc de patru?

În cele din urmă a venit ocazia de a răspunde la aceste întrebări. În timp ce eram singură acasă într-o seară, telefonul casei a sunat pe neaşteptate. Când am răspuns, portarul a anunţat: „Colonelul Bradford este aici să vă vadă". M-a cuprins un val de emoţie când am spus: „Trimite-l imediat". La scurt timp, a sunat soneria şi am deschis uşa. Dar, spre dezamăgirea mea, l-am văzut în faţa mea nu pe colonelul Bradford, ci pe un alt bărbat mult mai tânăr. Observând surprinderea mea, străinul a spus: „Nu mă aşteptai?" „M-am gândit că va fi altcineva", am răspuns, puţin nedumerit şi confuz.

„M-am gândit că voi primi o primire mai entuziastă", a spus vizitatorul cu o voce prietenoasă. "Uită-te atent la faţa mea. Trebuie să mă prezint?" Confuzia s-a transformat în nedumerire, iar apoi în uimită neîncredere în timp ce mă uitam la silueta din faţa mea. Încet, mi-am dat seama că trăsăturile feţei lui semănau într-adevăr cu cele ale colonelului Bradford. Dar acest om arăta aşa cum ar fi putut arăta colonelul cu ani în urmă în floarea vieţii sale. În loc de un bătrân încovoiat şi palid, cu un baston, am văzut o siluetă înaltă şi dreaptă. Faţa lui era robustă şi avea un păr dens şi închis la culoare, cu abia urmă de gri. „Eu sunt într-adevăr", a spus colonelul, „şi dacă

nu mă invitaţi înăuntru, voi crede că manierele voastre sunt foarte lipsite." Cu bucurie, l-am îmbrăţişat pe colonel şi, neputând să-mi stăpânesc entuziasmul, l-am introdus într-un val de întrebări.

„Stai, stai", protestă el cu bunăvoinţă. „Lasă-ţi eu-ul să-ţi tragă sufletul şi îţi voi spune tot ce s-a întâmplat." Şi acesta a început să facă.

Imediat ce a ajuns în India, colonelul a pornit direct spre districtul în care ar fi existat legendarul „Fântână a Tineretului". Din fericire, ştia destul de mult limba maternă şi a petrecut multe luni stabilind contacte şi împrietenindu-se cu oameni. Apoi a mai petrecut multe luni punând cap la cap piesele puzzle-ului. A fost un proces lung, lent, dar persistenţa i-a adus în cele din urmă râvnitul premiu. După o expediţie lungă şi primejdioasă în zonele îndepărtate ale Himalayei, el a găsit în cele din urmă mănăstirea care, potrivit sfârşitului piciorului, deţinea secretul tinereţii de durată şi al întineririi.

Îmi doresc doar ca timpul şi spaţiul să-mi permită să înregistrez toate lucrurile pe care le-a experimentat colonelul Bradford după ce a fost admis la mănăstire. Poate că este mai bine să nu o fac, pentru că o mare parte sună mai mult a fantezie decât a faptului. Practicile interesante ale lamaşilor, cultura lor şi indiferenţa lor totală faţă de lumea exterioară sunt greu de înţeles şi de acceptat de către omul occidental.

În mănăstire, bărbaţi şi femei mai în vârstă nu erau de văzut nicăieri. La masa s-au referit cu bunăvoinţă la colonel drept „Cel străvechi", pentru că trecuse foarte mult timp de când nu văzuseră pe cineva care părea la fel de bătrân ca el. În ochii lor, el a fost o privelişte foarte inedită.

„În primele două săptămâni de la sosire", a spus colonelul,

„eram ca un peşte în afara apei. M-am minunat de tot.”

Am văzut şi uneori cu greu îmi venea să cred ce era în faţa ochilor mei. Curând, sănătatea mea a început să se îmbunătăţească. Am putut dormi liniştit noaptea şi în fiecare dimineaţă mă trezeam simţindu-mă din ce în ce mai înviorată şi mai energică. În scurt timp, am constatat că aveam nevoie de bastonul meu doar când făceam drumeţii la munte.

Într-o dimineaţă după ce am ajuns, am avut cea mai mare surpriză din viaţa mea. Am intrat pentru prima dată într-o încăpere mare, bine ordonată a mănăstirii, una care era folosită ca un fel de bibliotecă pentru manuscrise antice. La un capăt al camerei era o oglindă de lungime completă. Pentru că călătorisem în ultimii doi ani în această regiune îndepărtată şi primitivă, nu mi-am mai văzut curiozitatea într-o oglindă de ceva timp. Înaintea paharului.

M-am uitat la imaginea din faţa mea cu neîncredere. Aspectul meu fizic s-a schimbat atât de dramatic încât arătam cu 15 ani mai tânăr decât vârsta mea. Atâţia ani îndrăznisem să sper că „Fântâna tinereţii" ar putea exista cu adevărat. Acum, chiar sub ochii mei era dovada fizică a realităţii sale.

Cuvintele nu pot descrie bucuria şi fericirea pe care le-am simţit. În săptămânile şi lunile următoare, aspectul meu a continuat să se îmbunătăţească, iar schimbarea a devenit din ce în ce mai evidentă pentru toţi cei care m-au cunoscut. În scurt timp, titlul meu onorific, „Cel străvechi”, nu a mai fost auzit.” În acel moment, colonelul a fost întrerupt de o bătaie la uşă. Am deschis pentru a admite un cuplu care, deşi erau buni prieteni de-ai mei, aleseră acest moment inoportun pentru a-l vizita. Ascunzându-mi dezamăgirea cât am putut de bine, i-am prezentat colonelului şi am vorbit cu toţi împreună o vreme. Apoi, colonelul s-a ridicat şi a spus: „Îmi pare rău că trebuie să plec atât de devreme, dar am un alt angajament în această seară. Sper să ne revedem pe toţi în curând.” Dar, la uşă, s-a întors spre mine şi mi-a spus încet: „Poţi lua prânzul cu mine mâine?”

Adică, dacă o faci, vei auzi totul despre „Fântâna tinereţii”. Am convenit asupra unei ore şi a unui loc, iar colonelul a plecat. Când m-am întors la prietenii mei, unul dintre ei a remarcat: „Cu siguranţă este un bărbat fascinant, dar arată îngrozitor de tânăr pentru a fi retras din serviciul militar”.

„Câţi ani crezi că are?” am întrebat.

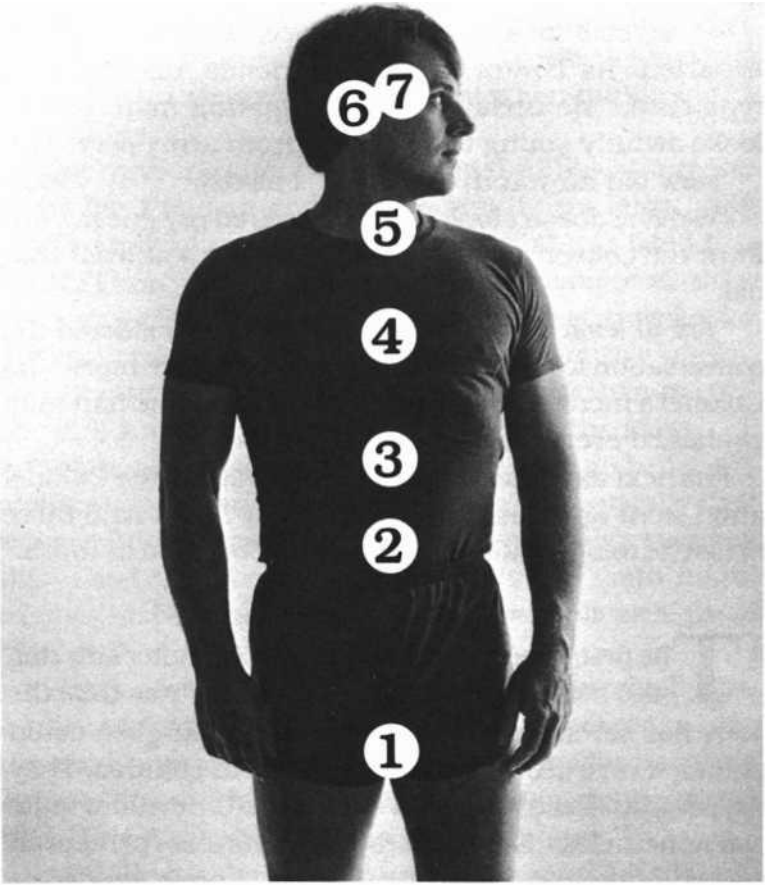
„Ei bine, nu arată patruzeci de ani”, a răspuns oaspetele meu, „dar din conversaţie am înţeles că este cel puţin atât de bătrân.” — Da, cel puţin, am spus eu evaziv. Şi apoi am îndreptat conversaţia către alt subiect. Nu aveam de gând să repet povestea incredibilă a colonelului, cel puţin nu până când acesta nu a explicat totul pe deplin.

A doua zi, după ce am luat prânzul împreună, colonelul şi cu mine am urcat în camera lui într-un hotel din apropiere. Şi acolo, în cele din urmă, mi-a spus detalii complete despre „Fântâna tinereţii”.

Primul lucru important pe care l-am învăţat după ce am intrat în mănăstire, a spus colonelul, a fost acesta: corpul are şapte centre energetice care în engleză s-ar putea numi vortexuri. Hinduii le numesc chakre. Sunt câmpuri electrice puternice, invizibile pentru ochi, dar totuşi destul de reale. Fiecare dintre aceste şapte vortexuri se concentrează pe producţia hormonală a glandei. Aceşti hormoni sunt cei care reglează toate funcţiile corpului, inclusiv procesul de îmbătrânire.

Cel mai de jos sau primul vârtej se concentrează pe glandele reproducătoare. Al doilea vârtej se concentrează pe pancreas în regiunea abdominală. Al treilea vârtej se concentrează pe glanda suprarenală din regiunea plexului solar. Al patrulea

vârtej se concentrează pe glanda timus în regiunea pieptului sau a inimii. Al cincilea se concentrează pe glanda tiroidă din gât. Al șaselea.



Cele şapte vortexuri energetice ale corpului sunt centrate pe cele şapte glande endocrine: (1) glandele reproductive, (2) pancreasul, (3) glanda suprarenală, (4) glanda timus, (5) glanda tiroidă, (6) glanda pineală şi (7) glanda pituitară.

Aceste vortexuri de energie se rotesc cu viteză mare. Când toate se rotesc cu aceeaşi viteză mare, corpul este în perfectă sănătate. Când unul sau mai multe dintre ele încetinesc, se instalează îmbătrânirea şi deteriorarea fizică.

Se concentrează pe glanda pineală la baza posterioară a creierului. Iar al şaptelea, cel mai înalt vârtej, se concentrează pe glanda pituitară de la baza anterioară a creierului. „Într-un corp sănătos, fiecare dintre aceste vârtejuri se învârte cu o viteză mare, permiţând energiei vitale, numită şi „prana" sau „energie eterică", să curgă în sus prin sistemul endocrin. Dar dacă unul sau mai multe dintre aceste vârtejuri încep să încetinească, fluxul de energie vitală este inhibat sau blocat şi—ei bine, acesta este doar un alt nume pentru îmbătrânire şi sănătate.

Aceste vârtejuri rotative se extind dinspre carne la un individ sănătos, dar la bătrâni, slabi şi bolnavi nu ajung cu uşurinţă la suprafaţă. Cea mai rapidă modalitate de a recăpăta tinereţea, sănătatea şi vitalitatea este să reiniţiezi aceşti centri energetici să se rotească normal. Există cinci exerciţii simple care vor realiza acest lucru. Oricare dintre ele singur este util, dar toate cele cinci exerciţii sunt necesare pentru a obţine toate cele cinci rezultate. Le voi numi "rituri" şi aşa mă voi referi la ele. RITUL NUMĂRUL UNU "Primul rit", a continuat colonelul, "este unul simplu. Este făcut cu scopul expres de a accelera vârtejurile. Copiii o fac tot timpul când se joacă."

Tot ceea ce faci este să stai drept, cu braţele întinse, orizontal pe podea. Acum, învârte-te până când devii. Deşi se spune că există multe, poate chiar mii de aceste chakre sau vortexuri în tot corpul, opinia general acceptată este că există şapte cele primare. În ediţia originală a cărţii sale, domnul Kelder afirmă că una dintre acestea este situată în zona genunchilor. El nu leagă vârtejurile de glandele endocrine. Mi-am luat libertatea de a schimba acest lucru pentru a se conforma concepţiei mai răspândite descrise aici. - Editor Ritul numărul 1

Uşor ameţit, un lucru este important: trebuie să te învârţi de la stânga la dreapta. Cu alte cuvinte, dacă ar fi să pui un ceas pe podea cu faţa în sus, te-ai întoarce în aceeaşi direcţie ca aceia ceasului.

"La început, cei mai mulţi adulţi se vor putea învârti doar de aproximativ o jumătate de duzină de ori înainte de a deveni destul de ameţiţi. Ca începător, nu ar trebui să încerci să faci mai mult. Şi dacă ai chef să stai sau să te întinzi pentru a-ţi reveni din ameţeală, atunci, prin toate mijloacele, ar trebui să faci exact asta. Cu siguranţă am făcut-o la început, pentru a începe, exersează ritul doar cu ameţeli, dar practică doar cu ameţeli. Toate cele cinci rituri, vei putea să te învârţi din ce în ce mai multe ori cu mai puţine ameţeli."

De asemenea, pentru a reduce ameţelile, poţi face ceea ce fac dansatorii şi patinatorii artistici. Înainte de a începe să te învârţi, concentrează-ţi vederea pe un singur punct drept înainte. Pe măsură ce începeţi să vă întoarceţi, continuaţi să ţineţi vederea în acel punct cât mai mult posibil. În cele din urmă, va trebui să-l lăsaţi să părăsească câmpul vizual, astfel încât capul să se poată învârti cu restul corpului. Acest punct de referinţă îţi permite să devii mai puţin dezorientat şi ameţit.

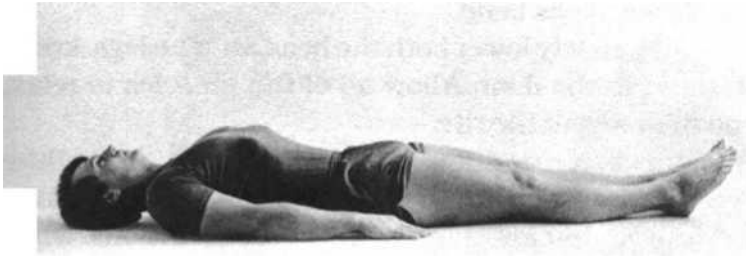
Când am fost în India, m-a uimit să văd pe Maulawiyah, sau aşa cum sunt cunoscuţi mai în mod obişnuit, dervişii care se învârteau aproape neîncetat, într-o frenezie religioasă. După ce am fost introdus la ritul numărul unu, mi-am amintit două lucruri în legătură cu această practică. În primul rând, dervişii învolburaţi, bătrânii se învârtesc întotdeauna într-o singură direcţie, de la stânga sau la dreapta. Dervişii erau viguroşi, puternici şi robusti, mult mai mult decât majoritatea bărbaţilor de vârsta lor.

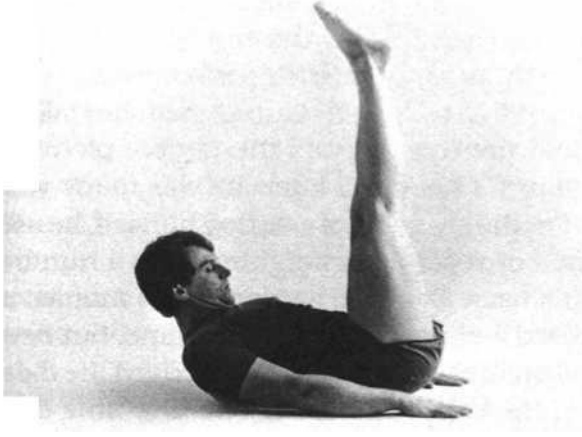
Când am vorbit cu unul dintre lama despre asta, el m-a informat că această mişcare învolburată a dervişilor a avut un efect foarte benefic, dar şi unul devastator. El a explicat că învârtirea lor excesivă stimulează în exces unele dintre vortexuri, astfel încât acestea sunt în cele din urmă epuizate.

Acest lucru are ca efect mai întâi accelerarea fluxului de energie vitală a vieții și apoi blocarea acestuia. Această acțiune de construire și distrugere îi determină pe dervișii să experimenteze un fel de „grabă psihică”, pe care o confundă cu ceva spiritual sau religios.

„Cu toate acestea”, a continuat colonelul, „lama nu se învârte în exces. În timp ce dervişii care se învârtesc se pot roti de sute de ori, lamaserii o fac doar de vreo duzină de ori, doar cât să stimuleze vârtejurile în acţiune.” RITUALUL NUMĂRUL DOI „Urmând ritualul numărul unu”, a continuat colonelul, „există un al doilea ritual care stimulează şi mai mult cele şapte vârtejuri. Este şi mai simplu de făcut. În ritualul numărul doi, cineva se întinde mai întâi pe podea, cu faţa în sus. Cel mai bine este să se întindă pe un covor gros sau pe o suprafaţă căptuşită, făcută din lână şi un fel de fibră vegetală. Are doar scopul de a izola corpul de podeaua rece.

Odată ce v-aţi întins pe spate, întindeţi-vă complet braţele de-a lungul părţilor laterale şi plasaţi palmele mâinilor pe podea, ţinând degetele apropiate. Apoi, ridicaţi capul de pe podea, ţinând bărbia de piept. În timp ce faceţi acest lucru, ridicaţi picioarele, genunchii drepti, într-o poziţie verticală. Dacă este posibil, lăsaţi picioarele să se extindă înapoi peste corp;





Rite Number 2

Nu lăsa genunchii să se îndoaie.

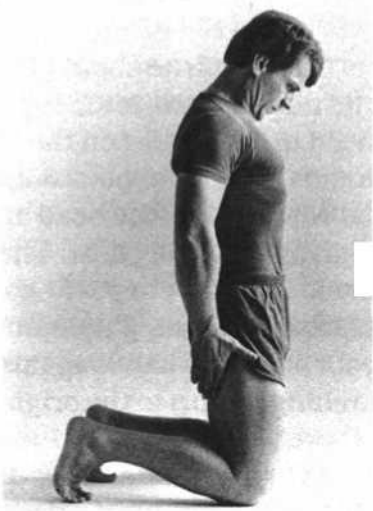
Apoi, coboară încet atât capul, cât şi picioarele, cu genunchii drepţi, pe podea. Lăsaţi toţi muşchii să se relaxeze şi apoi repetaţi ritualul.

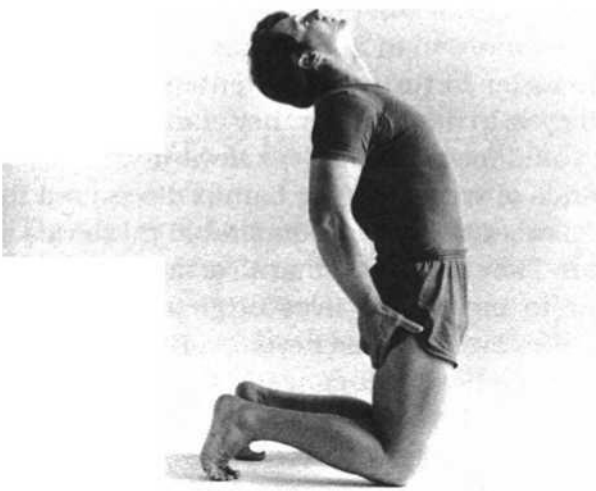
La fiecare repetare, stabiliţi un ritm de respiraţie: inspiraţi profund în timp ce ridicaţi picioarele şi capul; expiraţi complet pe măsură ce le coborâţi. Între repetiţii, în timp ce permiteţi muşchilor să se relaxeze, continuaţi să respiraţi în acelaşi ritm. Cu cât respiraţi mai profund, cu atât mai bine.

Dacă nu reuşiţi să menţineţi genunchii perfect drepţi, atunci lăsaţi-i să se îndoaie cât de mult este necesar. Dar pe măsură ce continuaţi să îndepliniţi ritul, încercaţi să-i îndreptaţi cât de mult puteţi.

Unul dintre Lama mi-a spus că, atunci când a încercat pentru prima dată să practice acest rit simplu, era atât de bătrân, slab şi decrepit încât nu şi-a putut ridica picioarele într-o poziţie dreaptă. Aşa că a început prin a-şi ridica picioarele într-o poziţie îndoită, astfel încât genunchii să fie drepţi şi picioarele să atârne în jos. Încetul cu încetul, a fost capabil să-şi ridice picioarele drepte, până la sfârşitul celor trei luni, a putut să-şi ridice picioarele drepte cu uşurinţă.

„M-am mirat de acest Lama anume", a spus colonelul. „Când mi-a spus asta, era imaginea perfectă a sănătăţii şi a tinereţii, deşi ştiam că este cu mulţi ani mai în vârstă decât mine. Din bucuria de a se eforta, obişnuia să ducă pe spate o încărcătură de legume cântărind o sută de livre în spate, de la grădină până la mănăstire, la câteva sute de metri distanţă. Şi-a luat timp, dar niciodată nu s-a oprit în drum. Când am încercat să-l urmăresc pe deal, a trebuit să mă opresc de cel puţin o duzină de ori ca să-mi trag sufletul. Mai târziu, am reuşit să urc dealul la fel de uşor ca el şi fără bastonul meu.





Rite Number 3

RITUALUL NUMĂRUL TREI

Al treilea ritual trebuie practicat imediat după ritualul numărul doi. Este, de asemenea, unul foarte simplu. Tot ce trebuie să faci este să te aşezi în genunchi pe podea cu corpul drept. Mâinile trebuie aşezate pe muşchii coapsei.

Acum, înclinaţi capul şi gâtul înainte, împingând bărbia spre piept. Apoi, aruncaţi capul şi gâtul înapoi cât de mult pot merge şi, în acelaşi timp, aplecaţi-vă înapoi, arcuind coloana. Pe măsură ce vă arcuiţi, sprijiniţi-vă braţele şi mâinile de coapse pentru susţinere. După arcuire, reveniţi la poziţia iniţială şi începeţi din nou.

Ca şi în cazul ritualului numărul doi, ar trebui să stabiliţi un model de respiraţie ritmică. Inspiraţi adânc în timp ce arcuiţi coloana vertebrală. Expiraţi când vă întoarceţi în poziţia erectă. Respiraţia profundă este cea mai benefică, aşa că luaţi cât mai mult aer în plămâni posibil.

Am văzut peste 200 de lama săvârşind acest ritual împreună. Pentru a-şi îndrepta atenţia în interior, ei şi-au închis ochii. În acest fel au eliminat distragerile şi s-au putut concentra în interior.

Cu mii de ani în urmă, lamaşii au descoperit că toate răspunsurile la misterele imponderabile ale vieţii se găsesc în interior. Ei au descoperit că toate lucrurile care merg împreună pentru a ne crea viaţa îşi au originea în individ. Omul occidental nu a fost niciodată capabil să înţeleagă şi să accepte acest concept. El crede, aşa cum am făcut şi eu, că vieţile noastre sunt modelate de forţele naturii cele mai materiale ale naturii occidentale, de necontrolat, că trupurile noastre trebuie să îmbătrânească şi să se deterioreze. Privind înăuntru, lamaşii ştiu că aceasta este o iluzie care se împlineşte.

„Călugării, în special cei de la această mănăstire, îndeplinesc o mare lucrare pentru lume."

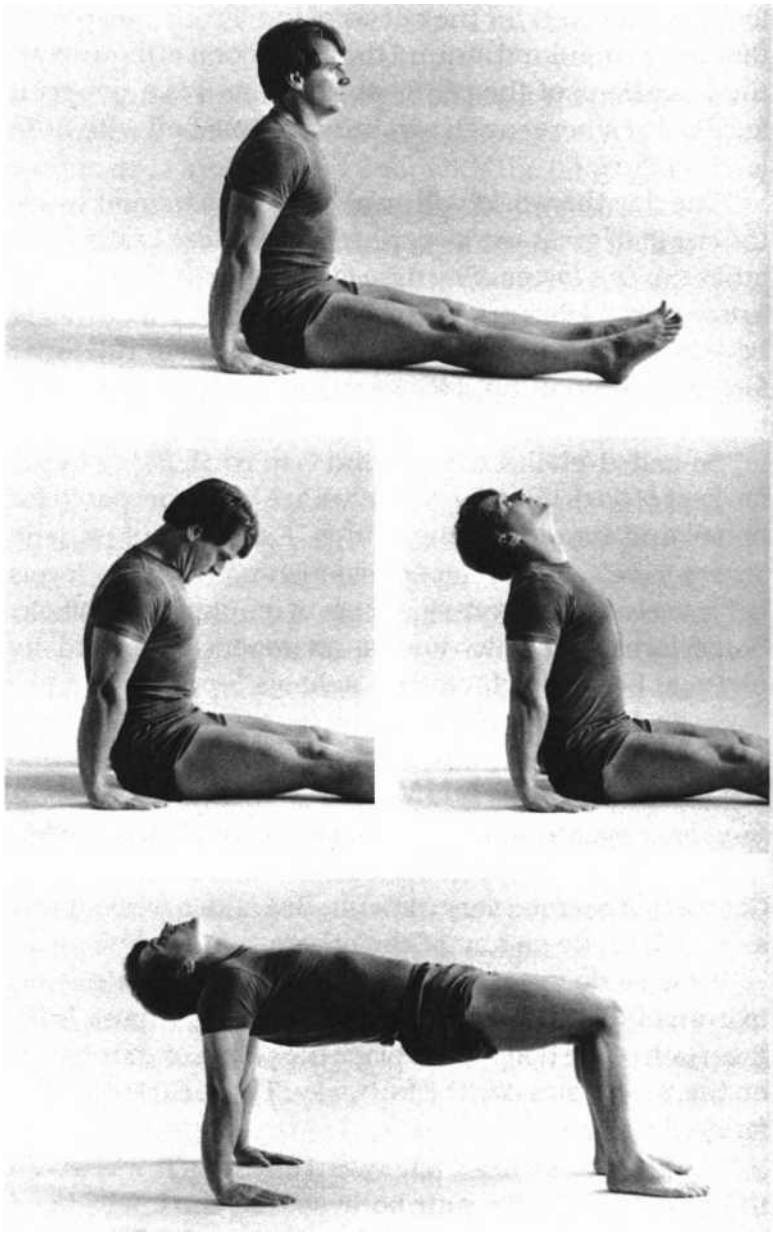
Format însă pe plan astral. Din acest plan, ei asistă omenirea de pe tot globul, pentru că este mult peste vibraţiile lumii fizice şi este un punct focal puternic în care se pot realiza multe cu puţină pierdere de efort.

Într-o zi, lumea se va trezi uimită să vadă rezultatul lucrărilor măreţe realizate de aceşti lama şi alte forţe nevăzute. Se apropie cu paşi repezi vremea când o nouă eră va răsări şi o nouă lume va fi văzută. Va fi un timp în care omul va învăţa să elibereze forţele interioare puternice la comanda lui pentru a învinge războiul şi ciuma, ura şi amărăciunea.

„Aşa-numita omenire „civilizată" trăieşte într-adevăr în cele mai întunecate epoci. Cu toate acestea, suntem pregătiţi pentru lucruri mai bune şi mai glorioase. Fiecare dintre noi care se străduieşte să-şi ridice conştiinţa la niveluri mai înalte ajută la ridicarea conştiinţei omenirii ca întreg. Aşadar, îndeplinirea celor cinci rituri are un impact mult peste beneficiile fizice." RITUALUL NUMĂRUL PATRU „Prima dată când am îndeplinit ritualul numărul patru, mi s-a părut foarte dificil", a spus colonelul, „dar după o săptămână a fost la fel de simplu de făcut ca oricare dintre celelalte."

Mai întâi, aşază-te pe podea cu picioarele drepte în faţa ta şi picioarele la aproximativ 30 de centimetri distanţă. Cu trunchiul drept, aşează-ţi palmele mâinilor pe podea, alături de fese. Apoi, trage-ţi bărbia înainte pe piept.

Acum, lasă capul înapoi cât de mult poate ajunge. În acelaşi timp, ridică-ţi corpul astfel încât genunchii să se îndoaie, în timp ce braţele rămân drepte. Trunchiul corpului va fi în linie dreaptă cu picioarele superioare, orizontală.



Rite Number 4

La început, întindeţi-vă pe spate cu picioarele îndreptate şi braţele întinse de-a lungul corpului, pe podea. Asiguraţi-vă că atât braţele, cât şi picioarele inferioare sunt drepte, îndreptate în sus şi în jos, perpendicular pe podea. Apoi, încordaţi fiecare muşchi al corpului. În cele din urmă, relaxaţi muşchii pe măsură ce vă întoarceţi la poziţia iniţială, şezând şi odihnindu-vă înainte de a repeta procedura.

Din nou, respiraţia este importantă pentru acest ritm. Inspiraţi profund în timp ce ridicaţi corpul. Ţineţi-vă respiraţia în timp ce încordaţi muşchii. Şi expiraţi complet pe măsură ce coborâţi. Continuaţi să respiraţi în acelaşi ritm atâta timp cât vă odihniţi între repetări.

"După ce am părăsit mănăstirea", a continuat colonelul Brad Ford, "am vizitat mai multe oraşe mari din India şi, ca experiment, am ţinut cursuri atât pentru vorbitorii de limba engleză, cât şi pentru indieni. Am observat că membrii mai în vârstă ai fiecărui grup au simţit că, dacă nu pot îndeplini perfect acest rit de la bun început, nu se vor descurca deloc. Aceştia au putut să-şi imagineze ce s-ar putea întâmpla peste o lună. Odată ce i-am încurajat să facă tot posibilul pentru a încerca ritualurile, rezultatele într-o lună au fost mai mult decât îmbucurătoare.

Îmi amintesc că într-un oraş aveam destul de mulţi oameni în vârstă la una dintre clasele mele. Încercând acest ritual special - numărul patru - abia îşi puteau ridica corpul de pe podea; nu se apropiau să ajungă la o poziţie orizontală. În aceeaşi clasă, erau nişte persoane mult mai tinere care nu aveau nicio dificultate să îndeplinească perfect ritualul în prima zi, aşa că i-am descurajat pe cei mai în vârstă. Le-am explicat grupului mai în vârstă că atunci când am încercat pentru prima dată acest ritual, nu am putut să-l îndeplinesc mai bine decât ei, dar, le-am spus, acum pot să fac 50 de repetări ale ritualului fără să simt cea mai mică tensiune nervoasă sau musculară. De atunci, grupul mai în vârstă a doborât toate recordurile de progres.

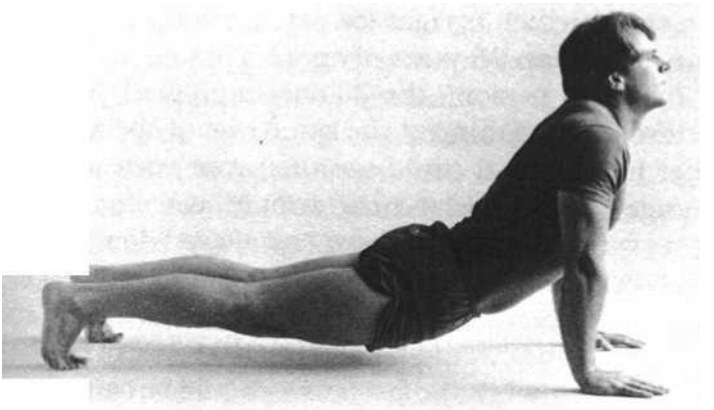
Singura diferenţă dintre tinereţe şi vigoare, bătrâneţe şi sănătate precară este pur şi simplu viteza cu care se rotesc vortexurile. Normalizează viteza şi bătrânul devine din nou ca nou. RITUL NUMĂR CINCI Colonelul a continuat: „Când săvârşiţi al cincilea rit, corpul dumneavoastră va fi cu faţa în jos pe podea. Acesta va fi sprijinit de mâini, palmele în jos pe podea şi degetele de la picioare în poziţie flectată. Pe parcursul acestui rit, mâinile şi picioarele ar trebui să fie distanţate de aproximativ două picioare, iar braţele şi picioarele trebuie menţinute drepte.

"Începeţi cu braţele perpendiculare pe podea şi coloana arcuită, astfel încât corpul să fie într-o poziţie lăsată. Acum, aruncaţi capul pe spate cât mai mult posibil. Apoi, aplecându-vă la şolduri, aduceţi corpul în sus într-un "V" inversat. În acelaşi timp, aduceţi bărbia înainte, strângând-o de piept. Asta este, iar reveniţi la poziţia iniţială. Reveniţi la poziţia iniţială."

Până la sfârşitul primei săptămâni, omul obişnuit va găsi acest ritual unul dintre cele mai uşor de îndeplinit. Odată ce ai devenit competent în el, lasă corpul să coboare din poziţia ridicată până la un punct aproape, dar nu chiar, care atinge podeaua. Tensează muşchii pentru un moment atât în punctul ridicat, cât şi în punctul jos.

Urmaţi acelaşi tipar de respiraţie profundă folosit în riturile anterioare. Inspiraţi adânc în timp ce ridicaţi corpul. Expiraţi complet pe măsură ce îl coborâţi.

"Oriunde merg", a continuat colonelul, "oamenii numesc la început aceste rituri exerciţii izometrice. Este adevărat că cele cinci rituri sunt utile în întinderea muşchilor şi articulaţiilor rigide. Ritul numărul 5."



Şi îmbunătăţirea tonusului muscular. Dar acesta nu este scopul lor principal. Beneficiul real al ritualurilor este normalizarea vitezei vortexurilor care se rotesc. Ele încep să se învârtă cu o viteză potrivită pentru, să zicem, un bărbat sau o femeie puternică şi sănătoasă, în vârstă de 25 de ani.

"La o astfel de persoană", a explicat colonelul, "toţi vârtejurile se învârt cu aceeaşi viteză. Pe de altă parte, dacă aţi putea vedea cele şapte vârtejuri ale unui bărbat sau femeie de vârstă mijlocie, aţi observa imediat că unele dintre ele au încetinit foarte mult. Toate s-ar învârti cu o viteză diferită şi niciunul dintre ele nu ar lucra împreună la armonia aceea mai lentă a corpului. Se deteriorează în timp, în timp ce cele mai rapide ar provoca nervozitate, anxietate şi epuizare. Deci, starea anormală a vârtejurilor este cea care produce sănătate anormală, deteriorare şi bătrâneţe.

Când colonelul descria cele cinci rituri, îmi apăreau întrebări în minte. Şi acum că a terminat, am început să întreb câteva.

„De câte ori se face fiecare ritual?” a fost prima mea mea întrebare.

„Încep cu”, a răspuns colonelul, „Îţi sugerez să exersezi fiecare rit de trei ori pe zi în prima săptămână. Apoi, în fiecare săptămână care urmează, creşteţi repetările zilnice cu două, până când îndepliniţi fiecare rit de 21 de ori pe zi. Cu alte cuvinte, în a doua săptămână, efectuaţi fiecare rit de cinci ori; a treia săptămână, efectuaţi fiecare rit de şapte ori; a patra săptămână, în fiecare zi, de nouă ori, în fiecare săptămână vei face numărul total de 21 de rituri pe zi.

Dacă întâmpinaţi dificultăţi în practicarea primului rit, a celui învolburat, de fiecare dată când faceţi celelalte, atunci pur şi simplu fă-o de câte ori poţi fără să te ameţeşti prea mult.

În cele din urmă, te vei putea învârti de 21 de ori.

Am cunoscut un om care a îndeplinit riturile cu mai mult de un an înainte de a se putea învârti de atâtea ori. Nu a avut nicio dificultate în îndeplinirea celorlalte patru rituri, aşa că a crescut învârtirea foarte treptat, până când a făcut tot 21. Şi a obţinut rezultate splendide.

Există câţiva oameni cărora le este greu să se învârtă. De obicei, dacă omit învârtirea şi efectuează celelalte patru rituri timp de patru până la şase luni, ei descoperă că apoi pot începe să se ocupe şi de învârtire. „La ce oră din zi trebuie săvârşesc ritualurile?" a fost următoarea mea întrebare adresată colonelului.

"Ele pot fi efectuate fie dimineaţa, fie seara", a răspuns el, "oricare este mai convenabil. Eu le fac atât dimineaţa, cât şi seara, dar nu aş recomanda atât de multă stimulare pentru începători. După ce aţi practicat riturile de aproximativ patru luni, puteţi începe să le executaţi de câte ori dimineaţa, iar apoi noaptea să efectuaţi doar trei repetări din fiecare rit, aşa cum aţi făcut treptat înainte de fiecare rit, aşa cum aţi făcut-o înainte de a creşte complet. Dar nu este necesar să îndepliniţi riturile de mai mult de 21 de ori, fie dimineaţa, fie seara, decât dacă sunteţi cu adevărat motivat să faceţi acest lucru." „Este fiecare dintre aceste rituri la fel de important?" am întrebat în continuare.

„Cele cinci rituri lucrează mână în mână şi toate sunt la fel de importante", a spus colonelul. "După ce ai executat riturile pentru un timp, dacă descoperi că nu le poţi face pe toate de numărul necesar, încearcă să împarţi riturile în două sesiuni, una dimineaţa şi una seara. Dacă ţi se pare imposibil să faci unul dintre rituri, omite-l şi fă celelalte patru. Apoi, după o perioadă de câteva luni, s-ar putea să încerci din nou pe cel cu

care ai avut cel mai mare dificultăţi.
Fel, dar vor veni totuşi.

În nicio circumstanţă nu ar trebui să te epuizezi. Ar fi contraproductiv. Pur şi simplu fă cât poţi şi construieşte treptat. Şi nu te descuraja niciodată. Cu timp şi răbdare, sunt foarte puţini oameni care în cele din urmă nu pot îndeplini toate cele cinci rituri de 21 de ori pe zi.

În încercarea de a depăşi o dificultate legată de unul dintre riturile sale, unii oameni devin foarte inventivi. Un bătrân din India a găsit imposibil să îndeplinească corect ritul numărul patru nici măcar o singură dată. Nu s-ar fi mulţumit doar să-şi ridice corpul de pe podea. Era hotărât ca trunchiul său să atingă o poziţie orizontală, aşa cum am descris mai devreme. Aşa că a luat o cutie de aproximativ zece centimetri înălţime şi a aşezat-o pe podea, cu picioarele la un capăt şi mâinile la celălalt. Din această poziţie, a reuşit să-şi ridice trunchiul într-o poziţie orizontală destul de frumos.

"Acum, acest truc s-ar putea să nu fi permis bătrânului domn să îndeplinească ritualul de 21 de ori. Dar i-a permis să-şi ridice corpul atât de sus, cât au putut bărbaţii mai puternici. Şi asta a avut un efect psihologic pozitiv, care în sine a fost destul de benefic. Nu-i recomand în mod special tehnica, dar i-ar putea ajuta pe alţii care cred că este imposibil să faci progres, dacă ai o altă cale de inventare. Gândeşte-te la alte moduri şi mijloace de a te ajuta să îndeplineşti orice ritual care ar putea fi deosebit de dificil pentru tine." Urmând ultima mea întrebare, am întrebat: „Dar dacă unul dintre rituri ar fi omis cu totul?" "Aceste rituri sunt atât de puternice", a spus colonelul, "încât dacă unul ar fi omis, în timp ce celelalte patru au fost practicate în mod regulat de câte ori, s-ar obţine rezultate excelente. Chiar şi un singur rit va face minuni, aşa cum demonstrează dervişii învolburaţi, despre care am vorbit mai devreme. Dervişii mai în vârstă, care nu se învârteau atât de excesiv ca cei mai tineri, erau puternici şi virili - un bun indiciu că un singur rit poate avea efecte puternice. Deci, dacă

descoperiţi că pur şi simplu nu puteţi îndeplini toate riturile sau că nu le puteţi îndeplini de 21 de ori, fiţi siguri că veţi obţine rezultate bune din orice puteţi face." Apoi am întrebat: „Pot riturile să fie efectuate împreună cu alte programe de exerciţii sau cele două ar intra în conflict?" "Prin toate mijloacele", a spus colonelul, "dacă aveţi deja un fel de program de exerciţii, continuaţi-l. Dacă nu aveţi, atunci gândiţi-vă să începeţi unul. Orice formă de exerciţiu, dar mai ales exerciţiile cardiovasculare, ajută corpul să menţină un echilibru tineresc. În plus, cele cinci rituri vor ajuta la normalizarea vârtejurilor de rotire, astfel încât organismul să devină şi mai receptiv la beneficiile exerciţiilor."

„Mai este ceva de făcut cu cele cinci rituri?", am întrebat.

Există încă două lucruri care ar ajuta. Am menţionat deja respiraţia ritmică profundă în timp ce vă odihniţi între repetarea ritualului. În plus, între fiecare ritual, ar fi util să staţi drept, cu mâinile pe şolduri, să respiraţi profund şi ritmic de mai multe ori. Pe măsură ce expiraţi, imaginaţi-vă că orice tensiune care poate fi eliberată în corpul dumneavoastră se epuizează şi vă permite să vă simţiţi relaxaţi. În timp ce inspiraţi, imaginaţi-vă că vă umpleţi de un sentiment de bine şi de împlinire.

Cealaltă sugestie este să faceţi fie o baie călduţă, fie una rece, dar nu rece, după practicarea ritualurilor. Trecerea rapidă peste corp cu un prosop umed, apoi cu unul uscat este probabil şi mai bine. Un lucru trebuie să vă avertizez: nu trebuie să faceţi niciodată un duş, o cadă sau o baie cu prosop umed care este suficient de rece pentru a vă răcori.

În final, dacă o faci, vei anula tot binele pe care l-ai câştigat din îndeplinirea ritualurilor." Eram încântat de tot ce îmi spusese

colonelul, dar în adâncul sufletului trebuie să fi existat un scepticism persistent. „Este posibil ca „Fântâna Tineretului” să fie într-adevăr la fel de simplă ca ceea ce mi-ai descris tu?” am întrebat.

"Tot ceea ce este necesar", a răspuns colonelul, "este să practici cele cinci rituri de trei ori pe zi, de la început, şi să creşti treptat, până când le faci pe fiecare de 21 de ori pe zi. Acesta este secretul minunat de simplu care ar putea beneficia întreaga lume dacă ar fi cunoscut." "Desigur", a adăugat el, "trebuie să practicaţi riturile în fiecare zi pentru a obţine beneficii reale. Puteţi sări peste o zi pe săptămână, dar niciodată mai mult de atât. Şi dacă permiteţi unei călătorii de afaceri sau vreun alt angajament să întrerupă această rutină zilnică, progresul dvs. general va avea de suferit.

Din fericire, majoritatea oamenilor care încep cele cinci rituri consideră că nu este doar uşor, ci şi plăcut şi plin de satisfacţii să le execute în fiecare zi, mai ales când încep să vadă beneficiile. La urma urmei, durează doar douăzeci de minute sau cam aşa ceva pentru a le face pe toate cinci. Şi o persoană aptă fizic poate îndeplini riturile în zece minute sau mai puţin. Dacă întâmpinaţi dificultăţi în a găsi atât de mult timp liber, atunci vă culcaţi mai devreme cu câteva minute, sau vă treziţi mai devreme dimineaţa.

Cele cinci rituri au scopul expres de a restabili sănătatea şi vitalitatea tinerească a corpului. Alţi factori ajută la determinarea dacă vă veţi transforma în mod dramatic aspectul fizic, aşa cum am făcut eu. Două dintre acestea sunt atitudinea mentală şi dorinţa.

"Aţi observat că unii oameni par bătrâni la 40 de ani, în timp ce alţii par tineri la 60 de ani. Atitudinea mentală este cea care face diferenţa. Dacă eşti capabil să te vezi tânăr, în ciuda vârstei tale, şi alţii te vor vedea aşa. Odată ce am început să practic ritualurile, am făcut un efort să-mi şterg din minte

imaginea mea de bătrân, în schimb, slab."

Mi-am fixat în minte imaginea despre mine însumi când eram în floarea vieţii. Şi pun energia sub forma unei dorinţe foarte puternice în spatele acelei imagini. Rezultatul este ceea ce vedeţi acum.

Pentru mulţi oameni, aceasta ar fi o provocare dificilă, deoarece le este imposibil să-şi schimbe percepţia despre ei înşişi. Ei cred că corpul este programat să îmbătrânească şi să slăbească mai devreme sau mai târziu şi nimic nu-i va convinge de altfel. Cu toate acestea, odată ce încep să practice cele cinci rituri, vor începe să se simtă mai tineri şi mai energici. Acest lucru îi va ajuta să-şi schimbe percepţia despre ei înşişi, iar ceilalţi îi vor vedea mai tineri şi îi vor complimenta pentru aspectul mai tânăr.

Există un alt factor extrem de important pentru cei care doresc să arate dramatic mai tineri. Există un ritual suplimentar pe care l-am reţinut în mod intenţionat. Dar ritualul numărul şase este un subiect pe care îl voi păstra pentru o dată ulterioară. Partea a doua: Niciun om nu este liber care este sclavul cărnii.

— Lucius Annaeus Seneca. Trecuseră aproape trei luni de la întoarcerea colonelului Brad Ford din India şi multe se întâmplaseră în acel timp. Am început imediat să practic cele cinci rituri şi am fost foarte mulţumit de rezultatele excelente. Colonelul fusese plecat îngrijindu-se de chestiuni personale, aşa că nu mai aveam contact cu el de ceva vreme. Când, în sfârşit, m-a sunat din nou, i-am spus cu nerăbdare totul despre progresul meu şi l-am asigurat că deja am demonstrat, spre deplina mea satisfacţie, cât de eficiente pot fi riturile.

De fapt, devenisem atât de entuziasmat de rituri, încât eram nerăbdător să transmit informaţiile altora care ar putea beneficia şi ei. Aşa că l-am întrebat pe colonel dacă ar lua în considerare să conducă o clasă. A fost de acord că este o idee bună şi a spus că o va face, dar numai cu trei condiţii.

Prima condiţie a fost ca clasa să conţină o secţiune transversală de bărbaţi şi femei din toate categoriile sociale: profesionişti, muncitori, gospodine şi aşa mai departe. A doua condiţie era ca niciun membru al clasei să nu aibă vârsta sub 50 de ani, deşi ar putea avea o sută sau mai multe dacă aş putea găsi pe cineva atât de bătrân dispus să participe. Colonelul a insistat asupra acestui lucru, chiar dacă cele cinci rituri sunt la fel de benefice pentru tineri. Şi a treia condiţie era ca clasa să fie limitată la cincisprezece membri. Acest lucru a fost o dezamăgire considerabilă pentru mine, pentru că îmi imaginam un grup mult mai mare. După ce am încercat fără

succes să-l conving pe colonel să se răzgândească, am fost de acord cu toate cele trei condiţii.

În scurt timp, am reuşit să adun un grup care îndeplinea toate cerinţele şi chiar de la început clasa a fost un mare succes. Ne-am întâlnit o dată pe săptămână, iar încă din a doua săptămână am crezut că pot vedea semne de îmbunătăţire la câţiva dintre membrii săi. Cu toate acestea, colonelul ne rugase să nu discutăm despre progresul nostru unul cu altul şi nu aveam de unde să ştiu dacă ceilalţi vor fi de acord. Apoi, la sfârşitul lunii, incertitudinea mea a fost pusă în pace. Am ţinut un fel de întâlnire de mărturie la care toţi am fost invitaţi să ne împărtăşim rezultatele. Toţi cei prezenţi au raportat cel puţin o îmbunătăţire. Unii aveau relatări strălucitoare despre progres, iar câteva dintre acestea ar putea fi chiar considerate remarcabile. Un bărbat aproape de 75 de ani a făcut mai multe câştiguri decât oricare dintre ceilalţi.

Întâlnirile săptămânale ale „Clubului Himalaya", aşa cum l-am numit noi, au continuat. Când a venit în sfârşit săptămâna a zecea, practic toţi membrii executau toate cele cinci rituri de 21 de ori pe zi. Toţi au susţinut nu numai că se simt mai bine, ci au crezut, de asemenea, că par mai tineri şi mai mulţi chiar au glumit că nu îşi mai spun vârsta reală. Acest lucru mi-a amintit că, atunci când l-am întrebat pe colonel de vârsta lui, cu câteva săptămâni în urmă, el a spus că va păstra aceste informaţii până la sfârşitul celei de-a zecea săptămâni. Ei bine, sosise timpul, dar colonelul nu-şi făcuse încă apariţia. Cineva a sugerat ca fiecare dintre noi să ghicească vârsta colonelului şi să o scrie pe o foaie de hârtie. Apoi, când a fost anunţat adevărul, am putea vedea cine s-a apropiat cel mai mult. Am fost de acord să facem asta, iar bucăţile de hârtie erau strânse în timp ce colonelul Bradford a intrat.

Când am explicat ce facem, colonelul Brad Ford a spus: "Aduceţi-i aici, ca să văd cât de bine v-aţi descurcat. Şi apoi vă voi spune care este vârsta mea cu adevărat." Cu o voce amuzată, colonelul a citit cu voce tare fiecare dintre fişe. Toată

lumea ghicise că avea patruzeci de ani, iar cei mai mulţi ghiciseră că avea patruzeci de ani.

"Doamnelor şi domnilor", a spus el, "vă mulţumesc pentru complimentele voastre foarte generoase. Şi, din moment ce aţi fost sinceri cu mine, voi fi la fel cu voi. Voi împlini 73 de ani la următoarea mea zi de naştere." La început, toată lumea se uita la el neîncrezătoare. Era cu adevărat posibil ca un bărbat de 73 de ani să arate aproape jumătate din vârsta lui? Apoi, le-a trecut prin minte să se întrebe, de ce colonelul obţinuse rezultate mult mai dramatice decât ale lor?

"În primul rând", a explicat colonelul, "ai făcut această lucrare minunată în doar zece săptămâni. Când vei lucra la ea doi ani, vei observa o schimbare mult mai pronunţată. Dar este mai mult decât atât. Nu ţi-am spus încă tot ce trebuie să ştii.

V-am prezentat cinci rituri care au rolul de a restabili sănătatea şi vitalitatea tinereţii. De asemenea, vă vor ajuta să vă recăpătaţi un aspect mai tânăr. Dar dacă doriţi cu adevărat să restabiliţi complet sănătatea şi aspectul tinereţii, există un al şaselea rit pe care trebuie să-l practicaţi. Nu am menţionat nimic despre el până acum, deoarece ar fi fost inutil fără să obţineţi mai întâi rezultate bune de la celelalte cinci." Colonelul i-a avertizat că, pentru a profita de acest al şaselea rit, vor trebui să accepte o disciplină foarte dificilă. El le-a sugerat să-şi acorde timp să se gândească dacă sunt dispuşi să facă acest lucru pentru tot restul vieţii. Şi i-a invitat pe cei care doreau să continue cu ritul numărul şase să revină săptămâna următoare. După ce au reflectat bine, doar cinci din grup s-au întors, deşi colonelul a spus că acesta a fost un spectacol mai bun decât oricare altul pe care l-a experimentat cu oricare dintre cursurile sale din India.

Când le-a povestit despre acest ritual suplimentar, colonelul le-a spus clar că va ridica energia reproductivă a corpului.

Acest proces de ridicare ar face ca nu numai mintea să fie reînnoită, ci şi întregul corp. Dar el a avertizat că aceasta ar presupune o restricţie pe care majoritatea oamenilor nu sunt dispuşi să o accepte. Acum colonelul a continuat cu această explicaţie.

La bărbaţii sau femeile obişnuite, o parte – adesea o mare parte – din forţa vitală care alimentează cele şapte vortexuri este canalizată în energia reproductivă. Atât de mult din ea este disipată în primul vârtej încât nu are niciodată şansa de a ajunge la celelalte şase.

Pentru a deveni un supraom sau o superfemeie, această forţă vitală puternică trebuie conservată şi îndreptată în sus, astfel încât să poată fi folosită de toate chakrele, în special de cea de-a şaptea. Cu alte cuvinte, este necesar să devină celibatar, astfel încât energia reproductivă să poată fi re-canalizată către o utilizare mai înaltă.

Acum, transformarea forţei vitale în sus este o chestiune foarte simplă şi, totuşi, de-a lungul secolelor, omul în încercarea de a o reuşi de obicei. În Occident, ordinele religioase întregi au încercat chiar acest lucru şi au eşuat, deoarece au căutat să stăpânească energia reproductivă suprimând-o. Există o singură modalitate de a stăpâni acest impuls puternic, şi aceasta nu este prin disiparea sau suprimarea ei, ci prin transmutarea ei, în acelaşi timp, ci transmutarea ei. În acest fel, nu numai că ai descoperit „Elixirul Vieţii", aşa cum l-au numit anticii, l-ai şi pus în folosinţă, ceea ce vechii au fost rareori capabili să facă.

„Acum, ritualul numărul şase este cel mai uşor lucru din lume de efectuat. Ar trebui practicat doar atunci când simţi un exces de energie sexuală şi există o dorinţă firească de exprimare a acesteia. Din fericire, acest ritual este atât de simplu încât îl poţi face oriunde, oricând, ori de câte ori simţi nevoia. Iată tot ce trebuie să faci: Stai drept şi lasă încet tot aerul să iasă din plămâni. În timp ce faci asta, apleacă-te şi pune-ţi mâinile pe genunchi. Forţează ultima urmă de aer şi

apoi, cu plămânii goi, revino la o poziţie dreaptă. Pune mâinile pe şolduri şi apasă-le. Acest lucru vă va împinge umerii. Pe măsură ce faci acest lucru, trage cât mai mult posibil, ridică burta şi abdomenul în acelaşi timp."

Acum, menţineţi această poziţie cât de mult puteţi. Când sunteţi forţat în sfârşit să introduceţi aer în plămânii goi, lăsaţi aerul să intre prin nas. Când plămânii sunt plini, expiraţi pe gură. În timp ce expiraţi, relaxaţi-vă braţele, lăsându-le să atârne în mod natural pe părţile voastre. Apoi respiraţi adânc de câteva ori, fie să nu le permiteţi să iasă prin gură, fie să nu iasă prin gură. Constituie o performanţă completă a ritului numărul şase; sunt necesare aproximativ trei repetări pentru ca majoritatea oamenilor să redirecţioneze energia sexuală şi să-şi îndrepte forţa puternică.

Există o singură diferenţă între o persoană sănătoasă şi vitală şi una care este un supraom sau superfemeie. Primul canalizează forţa vitală a vieţii în energie sexuală, în timp ce cel de-al doilea transformă această forţă în sus pentru a crea echilibru şi armonie prin toate cele şapte vortexuri. De aceea, un supraom sau o superfemeie creşte din ce în ce mai tânăr pe zi în zi şi, moment cu moment, el sau ea creează adevăratul "Elixir" al vieţii în ei.

Acum poţi înţelege că „Fântâna Tineretului” a fost în mine tot timpul. Cele cinci rituri – sau şase, pentru a fi mai precis – au fost doar o cheie care descuia uşa.

Când îmi amintesc de Ponce de Leon şi de căutarea sa zadarnică pentru „Fântâna tinereţii”, mă gândesc ce păcat a fost că a călătorit atât de departe pentru a veni cu mâinile goale. Ar fi putut atinge scopul fără să plece vreodată de acasă. Dar, la fel ca mine, el credea că „Fântâna Tinereţii” trebuie să fie într-un colţ îndepărtat al lumii. Nu a bănuit niciodată că tot timpul era chiar în el.

"Vă rugăm să înţelegeţi că, pentru a îndeplini ritualul numărul şase, este absolut necesar ca un individ să aibă un impuls sexual activ. El sau ea nu ar putea transmuta energia reproductivă dacă ar fi puţin sau nimic de transmutat. Este absolut imposibil ca o persoană care şi-a pierdut impulsul

sexual să îndeplinească acest ritual. El sau ea nici nu ar trebui să îl încerce, pentru că ar duce doar la descurajare. În schimb, ar trebui să facă mai mult decât un astfel de bine, mai întâi de toate, ar trebui să încerce o astfel de practică. Urmează celelalte cinci rituri până când îşi recapătă un impuls sexual normal. Când acest lucru este atins, el sau ea se poate dedica să devină un supraom sau o superfemeie."

De asemenea, un individ nu ar trebui să încerce ritualul numărul şase decât dacă el sau ea este cu adevărat motivat să facă acest lucru. Dacă un individ se simte incomplet în ceea ce priveşte exprimarea sexuală şi trebuie să lupte pentru a-şi depăşi atracţia, atunci acel individ nu este cu adevărat capabil să transmute energia reproductivă şi să o direcţioneze în sus. În schimb, energia va fi direcţionată greşit în luptă, iar cei şase se simt în conflict sexual, incompleţi şi cu o dorinţă reală de a trece la obiective diferite.

Pentru majoritatea oamenilor, o viaţă de celibat pur şi simplu nu este o alegere fezabilă şi ar trebui să îndeplinească doar primele cinci rituri. Cu toate acestea, în timp, aceste cinci rituri pot duce la o schimbare a priorităţilor şi la o dorinţă reală de a deveni un supraom sau o superfemeie. În acel moment, individul ar trebui să ia o decizie fermă pentru a începe un nou mod de viaţă.

Un astfel de individ trebuie să fie pregătit să meargă înainte, fără să se clatine sau să privească înapoi. Cei care sunt capabili de acest lucru sunt pe cale să devină adevăraţi stăpâni, capabili să folosească forţa vitală pentru a realiza orice îşi doresc.

"Repet, niciun bărbat sau femeie să nu se gândească să transforme curentele sexuale în sus până când el sau ea este pregătit să lase în urmă nevoile fizice în schimbul recompenselor adevăratei măiestrie. Apoi, lăsaţi acel individ să facă un pas înainte, iar succesul îi va încununa orice efort." Partea a treia îţi prelungeşte viaţa, micşorează-ţi mesele.

— Benjamin Franklin. După a zecea săptămână, colonelul Bradford nu a mai participat la fiecare întâlnire, dar şi-a păstrat interesul pentru „Clubul Himalaya”. Din când în când, el vorbea grupului despre diverse subiecte utile şi, ocazional, membrii grupului îi cereau sfaturi cu privire la ceva anume. De exemplu, câţiva dintre noi am fost interesaţi în mod special de dietă şi de rolul extrem de important pe care îl joacă alimentele în viaţa noastră. Existau puncte de vedere diferite asupra subiectului, aşa că am decis să-l rugăm pe colonelul Bradford să ne descrie dieta Lama şi politica lor cu privire la alimente.

"În mănăstirea himalayană, unde eram neofit", a spus colonelul când ne-a vorbit săptămâna următoare, "nu există probleme în ceea ce priveşte alimentele potrivite şi nici în obţinerea cantităţilor suficiente de hrană. Fiecare dintre lama îşi face partea lui pentru a produce ceea ce este necesar. Toate lucrările sunt făcute în cel mai primitiv mod. Chiar şi pământul este stropit cu mâna, dar boii ar putea folosi, bineînţeles, lamasi ar putea folosi. Preferă contactul direct cu solul. Ei simt că manipularea şi lucrul solului adaugă ceva la existenţa omului. Am considerat personal că este o experienţă complet plină de satisfacţii. A contribuit la un sentiment de unitate cu natura.

Acum, este adevărat că Lama sunt vegetarieni, dar nu în mod strict. Ei folosesc ouă, unt şi brânză în cantităţi suficiente pentru a îndeplini anumite funcţii ale creierului, corpului şi sistemului nervos. Cu toate acestea, ei nu mănâncă carne, pentru că Lamasi, care sunt puternici şi sănătoşi şi care practică ritul numărul şase, par să nu aibă nevoie de peşte sau carne.

La fel ca şi mine, cei mai mulţi dintre cei care s-au alăturat rândurilor Lamei au fost oameni ai lumii care ştiau puţine despre hrana şi dieta adecvată. Dar la scurt timp după ce au venit la mănăstire, au început invariabil să dea semne minunate de îmbunătăţire fizică. Şi acest lucru s-a datorat, în parte cel puţin, dietei lor de acolo.

Niciun lama nu este ales în ceea ce priveşte ceea ce mănâncă. Nu poate fi, pentru că există puţine din care să aleagă. Dieta unui lama constă din alimente bune şi sănătoase, dar, de regulă, constă dintr-un singur aliment la o masă. Acesta în sine este un secret important al sănătăţii. Când mănâncă doar un fel de mâncare la un moment dat, nu poate exista nicio ciocnire a alimentelor în stomac, deoarece alimentele nu se ciocnesc în stomac. De exemplu, dacă pâinea, care este un amidon, este consumată cu proteine precum carne, ouă sau brânză, se instalează o reacţie chimică în stomac, nu numai că poate provoca gaze şi suferinţă fizică imediată, dar contribuie şi la o durată de viaţă mai redusă.

De multe ori, în sala de mese a mănăstirii, m-am aşezat la masă împreună cu Lama şi am mâncat o masă care consta numai din pâine. Alteori, nu mâncam decât legume şi fructe proaspete. La alte mese, nu mâncam decât legume şi fructe gătite.

La început, mi-a fost foame după dieta mea obişnuită şi după o mulţime de alimente cu care eram obişnuit; dar în scurt timp, am reuşit să mănânc şi să mă bucur de o masă care nu conţinea altceva decât pâine neagră sau doar un fel de fructe.

Uneori, o masă dintr-o singură legumă părea a fi o sărbătoare.

Acum, nu sugerez să vă limitaţi la o dietă cu un singur fel de mâncare pe masă sau chiar să eliminaţi carnea din dietă. Dar aş recomanda să păstraţi amidonul, fructele şi legumele separate de carne, peşte şi păsări la mesele dvs. Este în regulă să faceţi o masă doar din carne. De fapt, dacă doriţi, aţi putea să mâncaţi mai multe feluri de mâncare: unt, ouă şi brânză cu o friptură, sau pâine neagră şi, dacă doriţi, cafea sau ceai.

Untul pare a fi un aliment neutru. Poate fi consumat fie alături de o masă cu amidon, fie alături de o masă de carne. Laptele se potriveşte mai bine cu alimentele bogate în amidon. Cafeaua şi ceaiul ar trebui să fie consumate întotdeauna fără lapte, niciodată cu smântână, deşi o cantitate mică de îndulcitor nu va face rău.

Folosirea corectă a ouălor a fost un alt lucru interesant şi util pe care l-am învăţat în timpul şederii mele la mănăstire. Lamaşii nu mâncau ouă întregi decât dacă făceau muncă manuală grea. Apoi, puteau să mănânce un ou fiert mediu întreg. Dar deseori mâncau gălbenuşuri crude, aruncând albuşurile. La început, mi se părea că hrana era bună pentru a fi albă. Dar apoi am învăţat că albuşurile sunt folosite doar de muşchi şi nu trebuie consumate decât dacă muşchii sunt antrenaţi.

„Întotdeauna am ştiut că gălbenuşurile de ou sunt hrănitoare, dar am aflat adevărata lor valoare abia după ce am discutat cu un alt occidental la mănăstire, un om care avea experienţă în biochimie. Mi-a spus că ouăle de găină obişnuite conţin jumătate din elementele necesare creierului, nervilor şi organelor corpului. Este adevărat că aceste elemente sunt necesare doar în cantităţi mici, dar ele trebuie incluse în dietă dacă vrei să fii excepţional de robust şi sănătos, atât psihic, cât şi fizic."

Există încă un lucru foarte important pe care l-am învăţat de la Lamaş. Ei m-au învăţat importanţa de a mânca încet, nu

pentru bunul simţ la masă, ci pentru a mesteca mai bine mâncarea. Mestecarea este primul pas important în descompunerea alimentelor, astfel încât să poată fi asimilate de către organism. Tot ceea ce mănâncă trebuie să fie digerat în gură, înainte de a ajunge în stomac. Hrana, ocolind acest pas vital, este practic dinamită când ajunge în stomac.

Alimentele cu proteine, cum ar fi carnea, peştele şi păsările, necesită mai puţină masticaţie decât amidonurile complexe. Este la fel de bine să le mesteci bine oricum. Cu cât mâncarea este mai complet masticată, cu atât va fi mai hrănitoare. Aceasta înseamnă că, dacă mesteci bine alimentele, cantitatea pe care o consumi poate fi redusă, adesea la jumătate.

Multe lucruri pe care le luasem de la sine înţeles înainte de a intra în mănăstire mi s-au părut şocante când am părăsit-o doi ani mai târziu. Unul dintre primele lucruri pe care le-am observat când am ajuns într-unul dintre marile oraşe ale Indiei a fost cantitatea mare de mâncare consumată de toţi cei care îşi permiteau să o facă. Am văzut un om mâncând într-o singură masă o cantitate suficientă de hrană pentru a hrăni şi Lamas nu-şi vor hrăni niciodată complet stomacurile, combinaţiile de alimente pe care le consuma acest om.

Conglomerarea alimentelor într-o masă a fost un alt lucru care m-a îngrozit. Având obiceiul de a mânca unul sau două alimente la o masă, am fost uimit să număr 23 de varietăţi de alimente într-o seară la masa gazdei mele. Nu este de mirare că occidentalii au o sănătate atât de mizerabilă. Se pare că ştiu puţin sau nimic despre relaţia dintre alimentaţie şi sănătate şi putere.

"Mâncărurile potrivite, combinaţiile potrivite de alimente, cantităţile potrivite de alimente şi metoda potrivită de a mânca se combină pentru a produce rezultate minunate. Dacă sunteţi supraponderal, vă va ajuta să reduceţi. Şi dacă sunteţi subponderal, vă va ajuta să câştigaţi. Există câteva alte aspecte despre alimentaţie şi dietă pe care aş dori să le abordez, dar

timpul nu îmi permite. Ţineţi cont de aceste cinci lucruri: Nu mâncaţi niciodată amidon şi carne la aceeaşi masă, deşi dacă sunteţi puternic şi sănătos, nu trebuie să vă îngrijoraţi prea mult acum."

(1)

(2) Dacă te deranjează cafeaua, bea-o neagră, fără lapte sau smântână. Dacă tot te deranjează, elimină-l din dieta ta.

(3) Mestecaţi mâncarea până când devine lichid şi reduceţi cantitatea de alimente pe care o consumaţi.

(4) Mănâncă gălbenuşuri crude o dată pe zi, în fiecare zi. Luaţi-le chiar înainte sau după masă, nu în timpul mesei.

(5) **Reduceţi la minimum varietatea alimentelor pe care le consumaţi într-o singură masă.** Partea a patra: Un corp slab slăbeşte mintea.

Colonelul Bradford se adresa pentru ultima oară „Clubului Himalaya”, înainte de a pleca să călătorească în alte părţi ale Statelor Unite şi Angliei natale. A ales să vorbească despre diverse subiecte, în afară de cele cinci rituri care ajută la procesul de întinerire. Şi, în timp ce stătea în faţa grupului, părea mai ascuţit, mai alert şi mai viguros decât oricând înainte. Imediat după întoarcerea sa din India, părea că şi-a continuat să-şi îmbunătăţească imaginea perfecţiunii, realizând noi câştiguri.

"În primul rând", a spus colonelul, "trebuie să-mi cer scuze femeilor din grupul nostru, pentru că multe din ceea ce am de spus în această seară va fi îndreptat către bărbaţi. Desigur, cele cinci rituri pe care v-am învăţat sunt la fel de benefice pentru bărbaţi şi femei. Dar, fiind şi eu bărbat, aş vrea să vorbesc despre un subiect important pentru alţi bărbaţi.

Voi începe prin a vorbi despre vocea masculină. Ştii că unii experţi pot spune cât de multă vitalitate sexuală are un bărbat doar ascultându-l vorbind? Cu toţii am auzit vocea stridentă şi aspră a unui bărbat care este în vârstă.

Din păcate, atunci când vocea unei persoane în vârstă începe să cadă pe acel ton, este un semn sigur că deteriorarea fizică este în plină desfăşurare. Lasă-mă să explic.

Al cincilea vârtej de la baza gâtului guvernează corzile vocale şi are o legătură directă cu primul vârtej din centrul sexual al corpului. Desigur, toate vârtejurile au conexiuni comune, dar aceste două sunt, într-un fel, conectate împreună. Ceea ce îl afectează pe unul îl afectează pe celălalt. Ca urmare, atunci când vocea unui bărbat este un indicator de vitalitate şi energie scăzută, iar energia lui este ridicată şi vitală în acest prim vârtej, puteţi paria că lipseşte şi în celelalte şase.

Acum, tot ceea ce este necesar pentru a accelera primul şi al cincilea vârtej, împreună cu toate celelalte, este să practicaţi cele cinci rituri. Dar există o altă metodă pe care bărbaţii o pot folosi pentru a ajuta la accelerarea procesului. Este uşor de făcut. Tot ce este necesar este voinţa. Trebuie pur şi simplu să faceţi efortul conştient de a vă coborî vocea. Ascultaţi-vă vorbind şi, dacă auziţi mai mult, ajustaţi-vă vocea pentru a vă mai scădea. Bărbaţii care au voci bune, ferme, care vorbesc şi iau notă de sunet. Apoi, ori de câte ori vorbeşti, păstrează-ţi vocea cât mai mult posibil.

O persoană foarte în vârstă va găsi că aceasta este o provocare, dar recompensa este că aduce rezultate excelente. În scurt timp, vibraţia scăzută a vocii tale va accelera vârtejul de la baza gâtului. Aceasta, la rândul său, va ajuta la accelerarea vârtejului din centrul sexual, care este uşa corpului către energia vitală vitală. Pe măsură ce fluxul ascendent al acestei energii creşte, vocea va creşte şi mai mult grăbirea şi mai multă viteză a gâtului.

Există tineri care par acum a fi robusti şi virili, dar care, din păcate, nu vor rămâne aşa mult timp. Asta pentru că vocile lor nu s-au maturizat niciodată pe deplin şi au rămas destul de înalte. Aceşti indivizi, precum şi cei mai în vârstă despre care am tot vorbit, pot obţine rezultate minunate depunând în mod conştient efortul de a-şi coborî vocea. La o persoană mai tânără, aceasta va ajuta la păstrarea virilităţii, în timp ce la cea mai în vârstă va ajuta la reînnoirea acesteia.

Cu ceva timp în urmă, am întâlnit un exerciţiu vocal excelent. La fel ca şi alte lucruri eficiente, este destul de simplu. Când eşti singur sau într-un loc unde există suficient zgomot pentru a-ţi acoperi vocea, astfel încât să nu-i deranjezi pe ceilalţi, exersează-te să spui pe un ton scăzut, parţial prin nas, „Mimm—Mimm—Mimm—Mimm". Repetă această frază din ce în ce mai jos, coborând tonul, până când ajungi să o forţezi cât mai jos posibil. Este eficient să faci acest exerciţiu dimineaţa, când vocea tinde deja să fie într-un registru mai scăzut. Apoi, fă un efort să-ţi menţii vocea într-un ton scăzut pentru restul zilei.

Odată ce începeţi să faceţi progrese, exersaţi în camera de baie, astfel încât să vă auziţi vocea reverberând. Apoi, încercaţi să obţineţi acelaşi efect într-o cameră mai mare. Când vibraţia vocii dvs. este intensificată, va face ca celelalte vortexuri din corp să se accelereze, în special primul din centrul sexual şi al şaselea şi al şaptelea în cap.

La femeile în vârstă, vocea poate deveni, de asemenea, înaltă şi stridentă şi ar trebui să fie atenuată în acelaşi mod. Desigur, vocea unei femei este în mod natural mai înaltă decât a unui bărbat, iar femeile nu ar trebui să încerce să-şi coboare vocile până la punctul de a suna masculin. De fapt, ar fi benefic pentru o femeie a cărei voce este anormal de masculină să încerce să-şi ridice tonul vocii, folosind metoda deja descrisă.

"Lama cântă la unison, uneori ore întregi, într-un registru scăzut. Semnificaţia acestui lucru nu este cântarea în sine sau sensul cuvintelor lor. Este vibraţia vocilor lor şi efectul ei asupra celor şapte vortexuri."

Cu mii de ani în urmă, lama au descoperit că rata de vibraţie a sunetului „Oh-mmm" este deosebit de puternic şi eficient. Atât bărbaţii, cât şi femeile vor găsi că este foarte benefic să cânte acest sunet de cel puţin câteva ori în fiecare dimineaţă. Este şi mai util să-l repeţi din nou pe parcursul zilei ori de câte ori poţi.

Umpleţi-vă plămânii complet cu aer şi, stând în picioare, expulzaţi încet respiraţia completă pentru a crea un sunet „Oh-mmm...." Împărţiţi-l aproximativ jumătate şi jumătate între „Ohhh..." şi „Mmmm...." Simţiţi „Ohhh..." vibrând prin cavităţile

toracice şi „Mmmm...” vibrând prin cavităţile nazale. Acest exerciţiu simplu ajută foarte mult la alinierea tuturor celor şapte vortexuri şi veţi putea simţi beneficiile sale aproape chiar de la început. Nu uitaţi, sensul de a vibra, nu înseamnă sunetul.

"Acum", spuse colonelul, după ce s-a oprit un moment, "tot ce v-am învăţat până acum se referă la cele şapte vârtejuri. Dar acum aş vrea să discut câteva lucruri care ne pot face pe toţi mult mai tineri, deşi nu afectează direct vârtejurile.

Dacă ar fi posibil să scoţi dintr-o dată un bărbat sau o femeie în vârstă dintr-un corp bătrân şi decrepit şi să-l aşezi într-unul tânăr, nou, de aproximativ 25 de ani, aş fi dispus să pariez că el sau ea va continua să se comporte bătrân şi să păstreze atitudinile care i-au ajutat să îmbătrânească în primul rând.

Deşi mulţi oameni se plâng de înaintarea în vârstă, adevărul este că obţin o plăcere îndoielnică din îmbătrânire şi toate handicapurile care o însoţesc. Inutil să spun că această atitudine nu îi va face mai tineri. Dacă o persoană mai în vârstă doreşte cu adevărat să devină mai tânără, trebuie să gândească, să acţioneze şi să se comporte ca o persoană mai tânără, fără atitudinea bătrâneţii şi a handicapurilor.

Primul lucru la care trebuie să fii atent este postura ta. Îndreptaţi-vă! Când aţi început această clasă, unii dintre voi eraţi atât de aplecaţi încât arătaţi ca nişte semne de întrebare. Dar, pe măsură ce vitalitatea a început să revină şi spiritul vostru s-a îmbunătăţit, s-a îmbunătăţit şi postura. A fost bine, dar nu vă opriţi acum. Gândiţi-vă la postura voastră în timp ce desfăşuraţi activităţile zilnice. Îndreptaţi-vă spatele, aruncaţi pieptul înainte, trageţi-vă bărbia şi ţineţi capul sus. Imediat aţi eliminat 20 de ani din aspectul vostru şi 40 de ani din comportamentul vostru.

De asemenea, scăpaţi de manierele bătrâneţii. Când mergeţi, ştiţi mai întâi unde mergeţi; apoi începeţi şi mergeţi direct acolo. Nu vă amestecaţi; ridicaţi picioarele şi păşiţi. Fiţi cu un ochi pe locul în care mergeţi, iar celălalt la tot ce treceţi.

La mănăstirea din Himalaya era un om, ca şi mine, un occidental, despre care ai fi jurat că nu are peste 35 de ani şi care se comporta ca un bărbat de 25 de ani. Avea de fapt mai

mult de o sută de ani. Dacă ţi-aş spune cât peste o sută, nu mai crede.

Pentru a realiza acest tip de minune, trebuie să-ţi doreşti mai întâi să faci acest lucru. Apoi trebuie să accepţi ideea că nu este doar probabil, ci sigur că vei reuşi. Atâta timp cât scopul de a deveni mai tânăr este un vis imposibil pentru tine, acesta va rămâne. Dar odată ce vei îmbrăţişa pe deplin realitatea minunată că poţi deveni într-adevăr mai tânăr în aspect, sănătate şi atitudine, şi odată ce ţi-ai concentrat deja dorinţa, şi odată ce ţi-ai concentrat prima dorinţă, apele vindecătoare ale „Fântânii Tineretului".

Cele cinci rituri simple pe care v-am învăţat sunt un instrument sau un dispozitiv care vă poate permite să realizaţi propriul miracol personal. La urma urmei, lucrurile simple ale vieţii sunt cele mai puternice şi mai eficiente. Dacă continuaţi să îndepliniţi aceste rituri cât mai bine, veţi fi răsplătit atât de bogat.

„A fost foarte îmbucurător să văd că fiecare dintre voi se îmbunătăţeşte de la o zi la alta", a conchis colonelul. „V-am învăţat tot ceea ce pot pentru prezent. Dar, pe măsură ce cele cinci rituri îşi continuă munca, ele vor deschide porţi pentru învăţare şi progres în viitor. Între timp, există şi alţii care au nevoie de informaţiile pe care v-am învăţat şi este timpul să fiu în drum spre ele." La asta, colonelul şi-a luat rămas bun de la noi toţi. Acest om extraordinar şi-a câştigat un loc cu totul special în inimile noastre şi, desigur, ne-a părut rău să-l vedem plecând. Dar ne-am bucurat de asemenea să ştim că în curând alţii vor împărtăşi informaţiile nepreţuite pe care ni le-a oferit cu atâta generozitate. Ne consideram într-adevăr norocoşi. Căci în toată istoria, puţini au fost privilegiaţi să înveţe secretul străvechi al „Fântânii Tinereţii".

NOTĂ PENTRU CITITORI Dacă practicaţi cele cinci rituri, vă aşteptăm să ne scrieţi cu comentarii despre experienţele voastre. Adresaţi scrisori către: Harbour Press, C.P. 1656, Gig Harbor, WA 98335.

Cartea lui Peter Kelder este singura sursă cunoscută de noi pentru informaţii despre autor sau despre cele cinci rituri în sine. Regretăm că nu putem oferi detalii suplimentare.

Împărtăşeşte-ţi secretul unui prieten...

Acum că aţi descoperit „Fântâna Tineretului”, de ce să nu transmiteţi cartea dvs. prietenilor care ar putea beneficia şi ei?

Mai bine, obţineţi copii suplimentare prin completarea şi trimiterea formularului de comandă prin poştă la adresa de mai jos. Puteţi economisi 3,00 USD sau chiar mai mult comandând mai mult de un exemplar!

HARBOR PRESS, Inc., Departamentul 10-B, Casuta Postala 1656, Gig Harbor, WA 98335. DA! Trimite-mi copii suplimentare din FÂNTÂNA TINERETULUI. Dacă nu sunt pe deplin mulţumit, pot returna orice copie pentru o rambursare completă.

Trimiteţi o copie pentru 11,50 USD*	

Sau economisiţi 3,00 USD sau mai mult comandând 2 copii sau mai multe: Numele tipărit Adresa Apt. # Oraşul Stat Cod poştal *Preţurile din 1990 pot fi modificate fără notificare prealabilă.

Trimite ___copii la doar 8,50 USD* fiecare	
Poştă/Manipulare: 1,50 USD prima carte +	
Rezidenţii statului Washington adaugă 7,8%	
PLATA ANEXĂ (cec sau ordin de plată)	

HARBOR PRESS, Inc., Departamentul 9-B, Caseta poştală 1656, Gig Harbor, WA 98335. DA! Trimiteţi-mi copii suplimentare din FÂNTÂNA TINERETULUI. Dacă nu sunt pe deplin mulţumit, pot returna orice copie pentru o rambursare completă.

Trimiteţi o copie pentru 11,50 USD*	

Sau economiseşti 3,00 USD sau mai mult comandând 2 copii sau mai multe.

Trimite ___copii la doar 8,50 USD* fiecare	

Poştă/Manipulare: 1,50 USD prima carte +	
Rezidenţii statului Washington adaugă 7,8%	
PLATA ANEXĂ (cec sau ordin de plată)	

Nume tipărit: Adresa: Apt. # Oraş: Stat: Cod poştal *Preţurile din 1990 pot fi modificate fără notificare prealabilă.